



ສໍາລັບ ລາຍລະອຽດເຜີມ

ຕິດຕໍ່ຫາ ກົມອະນາໄມ ຕາມທັງຖິ່ນຂອງທ່ານ:

ຖ້າຫາກທ່ານຄືດວ່າທ່ານອາດໄດ້ຮັບ ເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະ
ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາ:

Washington State
Department of Labor and Industries
Division of Industrial Safety and Health
1-800-423-7233



Office of Environmental Health and Safety
P.O. Box 47825
Olympia, WA 98504-7825
1-888-586-9427

For persons with disabilities, this document
is available on request in other formats.
For requests please call 1-888-586-9427
(TDD relay 1-800-833-6388).

DOH Pub 333-004 4/99 Laotian

ເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະ ແລະ ລຸກຂອງທ່ານ

ການແນະນຳຂອງພໍ່ແມ່



ເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະ

ມີຢູ່ອັນດີວົງຈົກ, ຢູ່ໃນທຸກສຶ່ງທຸກປ່າງຈາກສີ
ໝໍໃເຣໂຖ. ໄລໜະບາງປ່າງທີ່ເຊີ້ງພິຈາະນາວ່ານີ້
ຄວາມປອດຝັບ. ສຶ່ງເນື່ອງທັງຫລາຍນີ້. ແຕ່ວ່າມີສຶ່ງນີ້
ເປັນການແນ່ນອນ-ເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະສາມາດເປັນອັນ
ຕະລາງຕໍ່ເດັກຫຸ່ມນັ້ນອຸ່ນ.

ເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະສ່ວນຫລາຍເວົ້າມາຫາງຮ່າງກາງ
ຮອດຫາງປາກ. ຍ້ອນວ່າເດັກຫຸ່ມນີ້ຍຸດເອົາຂອງຫຼັນ
ແລະອົມນີ້ມີເຂົ້າປາກເອົາເຈົ້າ, ພວກເອົາເຈົ້າອາດກິນ
ກິນເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະເຂົ້າຫາງຮ່າງກາງເປັນໄປໄດ້.

ເຖິງແມ່ນວ່າເປັນຈຳນວນນັ້ນຂອງໂຮກໄລໜະອາດເປັນ
ເຫດຕໍ່ການຮຽນຮູ້, ບັນຫາການປະພິດ ຫລື ຈິຕົວທິບາກ.
ເປັນຜົນສະຫຼອນໃສ່ຢູ່ເລື້ອງຈົນວ່າທ່ານບໍ່ຮັ້ງພວກມັນເລີ່ມ.

ກໍາຮົນທີ່ເປັນອັນຕະລາງພິດເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະໃນຕົວ
ຂອງເດັກນ້ອຍທາງໄດ້ບາກ. ເນື້ອໃດນັ້ນປາກິດຂຶ້ນ, ສາມາດ
ເປັນຜົນຮັດໃຫ້ເຕັມນີ້ຍຸດລາຍ, ເຕີຣາກ, ແລະ ເຈັບວຸກ
ຕາມທີ່ອົງນົງ. ຂາດເນັດເລືອດແດງ ແລະ ສາມາດປາກິດ
ເປັນການທຳກັງຕໍ່ໝາກໃຫ້ລັກຄືກັນ.

ລຸກຂອງຂອງຄວນມີການກວດເບີງສໍາລັບ
ສຶ່ງເປັນພິດກັບເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະບໍ່?

ຍ້ອນວ່າເດັກນ້ອຍບໍ່ໄດ້ກວດເບີງເປັນປະຈຳສໍາລັບສຶ່ງເປັນ
ພິດເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະທ່ານຄວນພິຈາະນາເບີງວ່າລຸກ
ຂອງທ່ານຈະຖືກໄດ້ຮັບເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະຫຼື່ບໍ່. ໃຫ້ເຊີ້ງ
ລາຍການທີ່ໄດ້ນິ່ງໄວ້ນໃບຂ່າວນີ້. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕອນ
ແມ່ນ ອັນໄດ້ອັນນີ້ຢູ່ໃນລາຍການທີ່ນິ່ງໄວ້, ຕິດຕໍ່ຫາໝໍ
ປະຈຳຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫລື ກົມອະນາໄມ ປະຈຳທັງ
ຖິ່ນຂອງທ່ານ. ການກວດເລືອດສາມາດບອກໃຫ້ຮູ້ໄດ້ຖ້າວ່າ
ລຸກຂອງທ່ານຖືກໄດ້ຮັບເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະຫລາຍ.

ການມິນາທີ່ໄປເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະ

ສື່ສີ

ການເຜີຍແຜ່ທີ່ມີມາຫລາຍທີ່ສຸດເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະຕໍ່ເດັກນ້ອຍ
ແມ່ນຢູ່ໃນເຮືອນເກົ່າ. ກອນປີ 1960, ສີຖິກບັນຈຸຈຳນວນຂອງ
ໄລໜະສູງ, ຢູ່ໃນເຮືອນເກົ່າ, ເດັກນ້ອຍສາມາໄດ້ຮັບຜູ່ເຊື້ອ
ໂຮກຂອງໄລໜະ ແລະ ຈາກການເອົາເຝື້ອງສີອອກ, ໄດ້ສະ
ເພະແລ້ວຮະບະໄຄງການຊົມປັງ. ທາງນອກ, ໄລໜະເປັນ
ເກັດໃນການຫາສີ ແລະ ຜູ່ໃນທີ່ສຸດເປັນຂອງເບື້ອນໄປບ້ອມ
ທີ່ວ່າເຮືອນຂອງທ່ານບ່ອນໃດທີ່ລູກຂອງທ່ານຫຼັນ. ເຊື້ອໂຮກຂອງ
ໄລໜະນີ້ສາມາດຕິດມາຕາມເກີບ ຫລື ສັດ ແລະ ໄດ້ເປັນຫາງ
ນຳມາໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.

ດິນ

ຮົທີ່ເຊັ້ນນັ້ນປ່ອງໄລໜະເປັນສຶ່ງແວດລ້ອມໄປປີທີ່ຫຼັກແຫ່ງເປັນ
ເວລາຫລາຍປີ, ໄລໜະທີ່ເຮັດຂຶ້ນໃນດິນທີ່ໄກ້ກັບຖຸນິນທີ່ມີການ
ດິນຫາງຫລາຍ. ໃນຂົດບ່ອນການປຸກຟັງ, ດິນບາງແນວອາດ
ເຮັດໃຫ້ເບື້ອນກັບໄລໜະຈາກເມີນທີ່ໃຊ້ຄຸມສັດ. ການມິນາອື່ນງ
ຂອງໄລໜະໃນດິນຄົວນັ້ນ ແລະ ຂອງເປົ້ອນຈາກຕົ້ນຫລອມໄລໜະ
ໄຮງຕົມຫຼັກ, ແລະ ໄຮງງານອື່ນງ.

ວຽກງານ ແລະ ສຶ່ງມັກຮັດແວລາວ່າງ

ຖ້າວ່າທ່ານເຮັດວຽກໃນໜ້າທີ່ເຊີ້ອໄລໜະ, ທ່ານອາດນຳເອົາ
ໄລໜະໃນເຄື່ອງຫຼຸງມາເຮືອນຂອງທ່ານ. ທ່ານອາດຮັດຄວາມ
ເປົ້ອນຈາກທິຖອງທ່ານ ແລະ ເຮືອນຂອງທ່ານ ແລະ ນຳເອົາ
ຈຳນວນເຊື້ອໂຮກຂອງໄລໜະມາເປັນອັນຕະລາງຕໍ່ຄອບຄົວຂອງ
ທ່ານ. ເດັກນ້ອຍອາດໄດ້ຮັບໄລໜະຈາກສຶ່ງມັກຮັດແວລາວ່າງທີ່
ໄດ້ປ່ອງໄລໜະຂອງຝູ່ ແລະ ຄວ້າມາໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.

ນຳ

ນຳທີ່ເວົ້າມາໃນເຮືອນຂອງທ່ານສ່ວນຫລາຍບໍ່ໄລໜະ. ແຕ່ວ່າ
ນຳໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານອາດຮັດໃຫ້ເບື້ອນເຊື້ມຈາກໄລໜະ,
ເຄື່ອງເປັນທອງເຫຼື່ອງ, ແລະ ໄລໜະທີ່ໃຊ້ຮັດທີ່. ນຳໃຊ້ຂອງ
ທ່ານອາດໄດ້ຮັບໄລໜະທີ່ເຂົ້າມຽງຈຳນວນຫລວງຫລາຍທ້ານນັ້ນປະ
ໄວ້ຢູ່ໃນທີ່ເປັນເວລານານັ້ນ. ນຳຮັບໜ້າຈຳນັ້ນມະຊາດຫຼືນຳ
ກິດອາດໄດ້ຮັບໄລໜະສີກັນ. ການຕົ້ນນຳຈຳນັ້ນບໍ່ຈຸດຫຼືເວົາໄລໜະອອກ



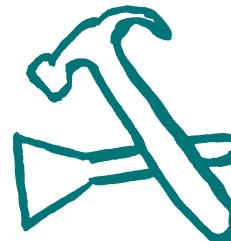
ສຶກທີບອກໃຫ້ຮູສຳລັບ



ການປ້ອງກັນລຸກຂອງທ່ານ:

- ຮັກສາພວກເຂົາໃຫ້ໄກຈາກ ໄລທະຂອງມັດສື ແລະ ຂັ້ນ.
- ໃຫ້ດັກນ້ອຍຫຼັ້ນຢູ່ນີ້ດິນຫັບໜ້າ ຫລື ຂອບເຂດ ບ່ອນນູ້, ຢູ່ນີ້ທີ່ເປື້ອນ.
- ລ້າງມີຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຫັນໃຫ້ທົ່ວ ແລະ ເຮັດເລື້ອງງານ, ໂດຍສະເພາະແລ້ວກ່ອນກິນ ແລະ ຫລັງຈາກຫຼັ້ນຢູ່ທາງນອກ. ໃຫ້ຮັດສະອາດ ຕາມກ້ອງເລັບມືອີກ.
- ລ້າງເຄື່ອງຫຼັ້ນຂອງດັກນ້ອຍ ແລະ ແຫວນ ມີນີ້ໃຊ້ແຂວ້ວກັບຢູ່ສະເມີນ.
- ປ້ອນອາຫານໃຫ້ດັກນ້ອຍທີ່ປະສົມດັວງທາດບຸນ ແລະຫາດຫຼັກ ໃຫ້ລາງ. ຖ້າຮ່າງການບໍ່ມີອາຫານຂອງຫາດຫຼັກຫາດບຸນຢ່າງພຽງພໍ, ມັນ ອາດເປັນໄປໄດ້ໃນການດຶງດູດຂອງເຊື້ອໄຣກໄລທະ. ອາຫານທີ່ມີຫາດບຸນບັນຈຸບູນຢ່າງຫລາງເຊັ່ນ ມິນ, ໂບຖິ່ນ, ໝີງ, ພາກຄົວ, ກະລຳປິໂຄກ, ຜັກຮູບກົບ, ຫົວຜັກກາດແດງ, ແລະຜັກຊຸລເລື້ອງ. ອາຫານທີ່ມີຫາດຫຼັກເຊັ່ນ ພາກເຮັດແຊງ ຂັ້ນງົງ,ຜັກສິດ, ເຮົາ, ແລະ ພກນໝາກໄມ້.

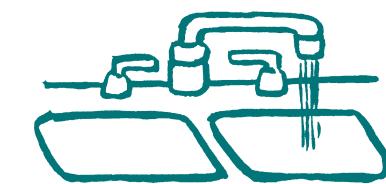
ເຊື້ອໄຣກຂອງໄລທະ



ການເອົາສືອກ ຫລື ການຂັ້ນແປງ

- ຮັກສາບ່ອນຫາສືເຫຼື່ນສະພາບດີ.
- ເຮັດການວັດແທກການປ້ອງກັນເມື່ອເວລາກໍາລັງ ຂໍອນແປງ. ຕິດຕໍ່ຫາ ກົມຂະນາໄມ ຕາມທັງ ຖື່ນຂອງທ່ານສຳລັບການແນະນຳເອົາສືມີໄລທະ ອອກ. ຫ້ານບໍ່ໃຫ້ຊັ້ນເຄື່ອງນີ້ເປັນປິບໃນໄຟເຜົາເອົາສືກົາອອກ. ກວດຖາມເບື້ງຂ່ອນຕ່າງໆ ແລະ ຜົມສັນຍາທີ່ມີຄວາມຊໍານານຖືກຈັງເອົາສືທີ່ມີໄລທະອອກ.
- ດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຍິງທີ່ຖືກຕັ້ງທັງຫຼູ້ຄວນຢູ່ ໃນເຮືອນເກົ່າທີ່ກໍາລັງຖືກຂໍອນແປງ ຫລື ເອົາສືອກ.

ໃຫ້ລຸດລົງໃນຮົອນຂອງທ່ານ

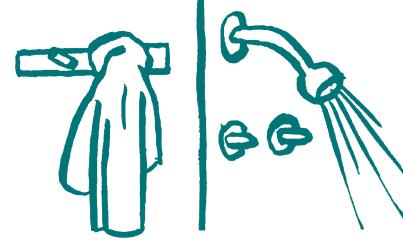


ໃໝ່ໃຫ້ອງຄົວກັນ:

- ໃຫ້ຄ່ອງງານເປັນນັ້ນສຳລັບໃຫ້ຮັດກັນ, ໃຊ້ດືມ, ແລະ ປະສົມກັບນິນດັກນ້ອຍຢູ່ສະເມີນ. ຖ້າວ່າ ນັ້ນຕິກຈັງຢູ່ໃໝ່ທີ່ໝັກຄືນ, ໃຫ້ເປັນນັ້ນຄ່ອງງານ ໄວຈັກນາທີ່ເປື້ອ “ ລັງ ” ທໍ່.
- ໃຫ້ລັງດິນ ແລະ ຂັ້ນ ອອກຈາກໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ທີ່ມາຈາກສວນ.
- ຫລືກເວັ້ນການໃຊ້ ຖ້ວຽານ ທີ່ຮັດດັວງດິນ ແລະ ເຮັດດັວງໄລທະແກ້ວ້າ ຫລື ເກັນນຳນິນ ດັກນ້ອຍ ຫລື ຂອງດືມທີ່ກໍ່ນກອງ ແລະ ອາຫານ.
- ປ່າເກັບເອົາຫານເປັນກະບອງທີ່ຂະແລວໄວ້. ດັບອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດືມ ເວັນແກ້ວ້າ ຫລື ກ່ອງເປັນຍາງ.

ການຮັດສະອາດເຮືອນ:

- ດຸດ ແລະ ລ້າງພິນ ຕາມທັນມະດາ. ປ່າກວາດ ຫລື ປັດຂັ້ນ ແລະ ແຫຼ້ງ. ໃຊ້ເຄື່ອງກວາດທີ່ປຽກແລະ ເສື້ອຜ້າ ເພື່ອຮັດສະອາດພື້ນ ແລະ ໂຕະຕັ້ງ.
- ເຮັດສະອາດທ່ານອ່ານ ແລະ ປ່ຽນຂອງຕອງ ອາກາດຢູ່ສະເມີນ.
- ໃຊ້ຜັກປູ້ໄວ້ທາງປະຕູເຂົ້າແຕ່ລະບ່ອນ ແລະ ເຮັດສະອາດຢູ່ເລື້ອງງານ. ເຊັ້ນເກີກທີ່ກ່ອນເຂົ້າມາໃນ. ດີກວ່ານີ້ອີງ ປະຕູປູ້ໄວ້ປະຕູ.



ທາງອື່ນຕໍ່ການຫລືກເວັ້ນເຊື້ອໄຣກໄລທະ:

- ຖ້າວ່າທ່ານຮັດກັບໄລທະ, ໃຫ້ທອດເຄື່ອງນູ່ ເຮັດວຽກ ແລະ ເກີບໄວ້. ອາບນັ້ນກ່ອນນາ ເຮືອນ. ປ່າໄດ້ເອົາເຄື່ອງນູ່ ແລະ ເກີບ ທີ່ເປື້ອນມາເຮືອນ.
- ເຮັດການຮະວັງວ່າລ່ວງໝາກໃຫ້ແມ່ຈະສົມກັບ ວຽກທີ່ທ່ານມັກຮັດເວລາວ່າງທີ່ໃຊ້ໄລທະ. ໃຫ້ເອົາວຽກທີ່ມັກຮັດອອກຈາກຂອບເຂດບ່ອນຢູ່.
- ປ່າເຜົາໄມ້ທີ່ຫາສືນເຕີາ ຫລື ເຕີໄຟ.
- ຕົບແຕ່ງລ້ຽງສັດເລື້ອງງານ. ຮັກສາໄວ້ວັນອອກ ຕຽງນອນ.
- ຮັກສາຫບໍາໃຫ້ສະອາດ. ລ້າງທາງຢ່າງ, ລະບຽງ ແລະ ທາງຮົງຖຸ.
- ຫລືກວັ້ນເຊັ້ນຢັກນີ້ໃນເຮືອນ ຫລື ປາຂື່ງມີໄລທະຢູ່, ເຊັ່ນ greta, azarcon, paylooh, and Kohl. ມັນຈະຮັດໃຫ້ດັກນ້ອຍໄວ້ແຮງ.

ລາຍການທີ່ກວດເບິ່ງ:

ດັກນ້ອຍຫຼັກຄົມສາມາດໄດ້ຮັບການສະຫອນໄດ້ເຊື້ອໄຣກຂອງໄລທະ, ແຕ່ວ່ານີ້ຢູ່ບ່າງສ່ວນເພີ່ມຄວາມອັນຕະລາງຂອງໄລທະ ທີ່ເປັນພິດ. ຖ້າວ່າລູກຂອງທ່ານອາຍຸຫຼັກປີ ຫລື ຫຸ່ມກວ່າ, ແຊ້ລາຍການກວດເບິ່ງນີ້:

- ລູກຂອງຂອຍຢູ່ນຳ ຫລື ທັນມະດາມາຢູ່ມືອນປຸກ ກ່ອນປີ 1960 ມີການລອກ ຫລື ເອົາເຜົາສືອກ.
- ລູກຂອງຂອຍຢູ່ນຳ ຫລື ທັນມະດາມາຢູ່ມືອນປຸກ ກ່ອນປີ 1960 ຫາກຳໄດ້ຂອມແປງຜ່ານນາ, ຫລື ບ່ອນໃດທີ່ໄດ້ຜົນກຳລັງຊົມແປງ ຫລື ກໍາລັງ ແຮັດຢູ່.
- ລູກຂອງຂອຍຢູ່ນຳ ນ້ອງຊາງ ຫລື ນ້ອງສາວ, ເພື່ອນ ປູ້ຮັບນັ້ນ ຫລື ເພື່ອນຫຼັນນັ້ນ ຜູ້ທີ່ໄດ້ກວດ ຫລື ຮັກສາສຳລັບພິດເຊື້ອໄຣກຂອງໄລທະ.
- ລູກຂອງຂອຍຢູ່ນຳ ມີກຳຕົກຕົກຫາລອມໄລທະ, ບ່ອນຕັບ ຫົ່ມໄຟເກົາ, ຫລື ໄຮງງານທີ່ປ່ອງໄລທະ.
- ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງຂອຍຮັດວຽກຢູ່:
 - ບ່ອນຂໍອມແປງເຮືອນເກົ່າ
 - ໄຮງງານຮັດໝີໄຟ ຫລື ບ່ອນສຳພະລິດ
 - ໄລທະຖານທີ່ນີ້ ຫລື ເຮັດຕົກຫາລອມ
 - ໄຮງງານຄົມ
 - ຮ້ານແປງໝັນນຳ
 - ໄຮງງານໄລທະ (ສະເພາະກົວ/ຫອງເຫຼືອງ)
 - ບ່ອນຫາສືຂົວ
 - ປ້ອມບົງປິນຫາງໃນ
- ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງຂອຍນີ້ໃນວຽກຮັດເວລາວ່າງ ແນວນີ້ໃນເຮືອນ:
 - ອ້າງກໍ່ແກ້ວ້າ
 - ປັນດິນດາກທີ່ມີໄລທະປະສົມນຳ
 - ເຮັດປ່ອມບັດ
 - ເຮັດເຄື່ອງອຸປະກອນຫອງເຫຼືອງ
 - ເຮັດລູກປິນ
 - ເຊື້ອນ, ຈອດ

ຖ້າທ່ານໄດ້ໝາຍສູ່ເປັນການສະຫອນໃສ່ງປ່າງຢູ່ຫັ້ງເຫັນ, ໃຫ້ ອາຫານໝໍຂອງທ່ານ, ກົມຂະນາໄມ ຕາມຫຼັງທີ່ນີ້ ຫລື ກົມຂະນາໃນ ອັກວ່າຂົ້ນ ສຳລັບລາງລະອຽດເພີ່ມ ໃນການກວດເບິ່ງສຳລັບພິດເຊື້ອໄຣກໄລທະ ກັບລູກຂອງທ່ານ.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Lead and Your Kids

Size: 14 x 8.5

Paper stock: 70# Beckett Concept Sandstone text

Ink color: PMS 321

Special instructions: 2-sided printing. Finished job folds to 3.5 x 8.5

DOH Pub #: 333-004